

Juckreiz



Pruritus

Pruritus lautet der medizinische Fachausdruck für eine Sinnesempfindung der Haut, die auf ganz unterschiedlichen Ursachen beruhen kann. Die Nervenendigungen der Haut sind mit zahlreichen Neurorezeptoren besetzt. Diese können direkt durch physikalische und mechanische Faktoren, beispielsweise durch Hautkontakt mit der krabbelnden Fliege, angeregt werden. Das Juckempfinden kann aber auch chemisch-molekulare Ursachen haben. In diesem Fall wird der Reiz durch Freisetzung eines chemischen Botenstoffes ausgelöst. Nachdem die Neurorezeptoren den Reiz wahrgenommen haben, wird dieser in Signale umgewandelt, über Nervenfasern in das Rückenmark zum Gehirn weitergeleitet und dort ausgewertet. Zur Übertragung der Juckreizsignale werden bestimmte Nervenbotenstoffe, die sogenannten Neuropeptide, die in den Nervenendigungen durch den Reiz ausgeschüttet werden, genutzt. Dazu zählt beispielsweise das Neuropeptid Substanz P, das unter anderem bei Psoriasis eine entscheidende Rolle spielt. Substanz P ist außerdem an der Entstehung von Entzündungsreaktionen beteiligt.

Die Bedeutung von Histamin

Der wichtigste für den Juckreiz verantwortliche chemische Botenstoff ist das Histamin. Sein Juckreiz auslösender Effekt zeigt sich unter anderem sehr deutlich bei der Berührung mit Brennnesseln oder auch nach einem Insektenstich. Sowohl Insekten- als auch Pflanzengifte enthalten diesen Botenstoff, der die Rezeptoren stimuliert und den beschriebenen Juckreizmechanismus in Gang setzt. Histamin dringt jedoch nicht nur von außen in die Haut ein, vielmehr wird in der Haut selbst Histamin gespeichert. Speicherort sind bestimmte Zellen des Immunsystems, die Mastzellen. Mastzellen sind wichtige Schaltstellen bei der körpereigenen Abwehr gegen gefährliche und vermeintlich gefährliche Fremdstoffe. Werden sie aktiviert, platzen sie regelrecht auf und setzen dabei unter anderem Histamin frei. Das Histamin wiederum bindet an verschiedenen Stellen im umliegenden Gewebe und

Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. setzt sich seit 1984 erfolgreich für die Belange von Menschen mit chronischen Hauterkrankungen und Allergien ein. Wir vertreten die Interessen der Patienten bei den wichtigen Institutionen und betreiben Aufklärung und Information der Öffentlichkeit, um ein besseres Verständnis für die Erkrankungen bzw. deren Akzeptanz zu erreichen. Die gemeinnützige Initiative wurde von betroffenen Patienten und behandelnden Ärzten konzipiert und gemeinsam gegründet.



Ursachen für Juckreiz:

Juckreiz durch geschädigte Haut: • Neurodermitis • allergisches Kontaktekzem • allergische Hautausschläge, z. B. durch Arzneimittel oder Nahrungsmittel • Nesselsucht (Urtikaria)
• Infektionserkrankungen, z. B. Windpocken, Röteln, Masern • Insektenstiche • Parasitenbefall, z. B. Flöhe, Läuse, Milben • geschädigte, stark belastete Haut, die extrem trocken ist

Juckreiz ohne erkennbare Hautveränderung: • Stoffwechselstörungen, z. B. Diabetes, Nierenfunktionsstörungen, Lebererkrankungen • Krebserkrankungen • Durchblutungsstörungen

Juckreiz verstärkende Faktoren:

• Hauttrockenheit • Stress • Umweltallergene • Schweiß • hohe Raumtemperatur • enge, hautreizende Kleidung • heiße Getränke • scharf gewürzte Speisen • Alkohol

führt auf diese Weise unmittelbar zu Juckreiz. Darüber hinaus stimuliert Histamin die nervalen Rezeptoren der Haut, sodass Neuropeptide freigesetzt werden. Die Folge: Juckreiz.

Diagnose

Ist der Juckreiz auf eine Hauterkrankung zurückzuführen, so weist die Haut oftmals Entzündungszeichen wie Rötung, Quaddelbildung oder Schuppung auf. Es können aber auch innere Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Stoffwechsel- oder Nierenfunktionsstörungen Auslöser von Juckreiz sein. Um dies abzuklären, wird der Arzt eine umfangreiche Diagnose durchführen. Liegt keine offensichtliche Hauterkrankung vor, lassen sich mittels Blutuntersuchungen zum Beispiel Leber-, Nieren- und Blutzuckerwerte überprüfen. Bei Verdacht auf eine allergische Reaktion können verschiedene Allergietests Klarheit bringen.

Therapie

Eine einheitliche Therapie gegen Juckreiz gibt es nicht, da sich die Behandlung nach der zugrunde liegenden Erkrankung richtet. Begleitend können jedoch verschiedene medizinische Mittel sowie Verhaltensstrategien zur Linderung des Juckreizes beitragen. Zeigen diese Maßnahmen keinen Erfolg, kommen zunächst medizinische Salben und Cremes zur äußeren Anwendung, die die Entzündung stoppen und damit den Juckreiz eindämmen sowie den Fett-Schutzfilm der meist trockenen oder schuppenden Haut erhöhen und damit ebenfalls schmerzlindernd wirken. Trockener Haut tut man beispielsweise mit harnstoffhaltigen Salben Gutes. Harnstoff unterstützt die Haut in ihrer Fähigkeit, Wasser zu speichern und macht die Haut dadurch elastischer und widerstandsfähiger. Cremes und Lotionen mit Menthol, Kampfer oder Gerbstoffen reduzieren ebenfalls den Juckreiz kurzfristig.

Ein stark entzündungshemmender Wirkstoff ist Kortison. Kortisonhaltige Cremes oder Salben werden in akuten und heftigen Entzündungs- und Juckreizphasen verabreicht, da sie schnell eine Linderung herbeiführen. Allerdings kann es bei lang andauernder oder falscher Anwendung zu Nebenwirkungen kommen. Deshalb sollten diese Salben und Cremes nur nach ärztlicher Rücksprache angewendet werden.

Darüber hinaus braucht juckende und gereizte Haut sowohl in akuten Entzündungsphasen als auch im Anschluss daran eine besondere Pflege. Bei starken Juckattacken helfen Cremes und Lotionen, die Kühlung und zugleich viel Feuchtigkeit bieten. Sind die Hauterscheinungen abgeklungen, ist die Haut meist sehr trocken und rau. In dieser Phase muss sie mit stark fetthaltigen Cremes und Salben gepflegt werden.



Strategien zu Linderung des Juckreizes:

- Vermeidung von Faktoren, die die Hauttrockenheit fördern
- Vermeidung von Kontakt mit irritierenden Stoffen oder Substanzen
- Vermeidung von heißem und stark gewürztem Essen, größeren Mengen von heißen Getränken und Alkohol
- Vermeidung von Aufregung und Stress
- Verwendung milder, nichtalkalischer Seifen, rückfettender Waschsindets oder von Dusch- und Badeölen
- bei Vorliegen von Dermatosen: Abtupfen des Körpers ohne starkes Reiben, da sonst die bereits vorgeschädigte Haut noch stärker verletzt und abgelöst wird
- regelmäßiges Rückfetten der Haut mit pflegend-hydratisierenden Externa
- Tragen weicher, luftiger Kleidung z. B. aus Baumwolle (keine Wolle, keine synthetischen Materialien)
- Bei Atopikern: Vermeidung von Hausstaub bzw. Hausstaubmilben, die Pruritus extern aggravieren können
- Kurzfristige Prurituslinderung: Applikation von Cremes/Lotionen mit Harnstoff, Kampfer, Menthol, Polidocanol, Gerbstoff, feuchte oder kühlende Umschläge, kühles Duschen, Schwarzteeumschläge
- Auflegen eines kalten Waschlappens, leichte Druckausübung
- Entspannungsübungen (autogenes Training)

Quelle: Leitlinien der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft (DDG); Diagnostisches und therapeutisches Vorgehen bei chronischem Pruritus